

ABSTRAK

Nama : Shinta Nur Arifah Ababil

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi PT. Abadi Prima Inti Karya di Proyek X Jakarta Selatan Tahun 2026

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang dapat menurunkan konsentrasi, kewaspadaan, dan produktivitas, serta meningkatkan risiko kesalahan maupun kecelakaan kerja, terutama pada sektor konstruksi yang memiliki berbagai potensi bahaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi PT. Abadi Prima Inti Karya di Proyek X Jakarta Selatan tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 92 pekerja dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) untuk kelelahan kerja, NASA Task Load Index (NASA-TLX) untuk beban kerja, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square, dengan uji Fisher's Exact sebagai alternatif apabila syarat frekuensi harapan tidak terpenuhi. Hasil menunjukkan 52,2% responden mengalami kelelahan kerja sedang, 16,3% tinggi, dan 31,5% rendah. Terdapat hubungan antara usia ($p=0,001$), beban kerja ($p=0,022$), masa kerja ($p=0,001$), dan waktu kerja ($p=0,005$) dengan kelelahan kerja. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p=0,111$) dan kebiasaan merokok ($p=0,806$) dengan kelelahan kerja. Perusahaan disarankan menegakkan waktu kerja delapan jam per hari, meninjau ulang distribusi beban kerja fisik pada pekerjaan berat, menyediakan fasilitas istirahat yang memadai, serta memantau kelelahan kerja secara berkala melalui program K3 guna menjaga keselamatan dan produktivitas pekerja konstruksi.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja; Pekerja Konstruksi; Usia; Beban Kerja; Masa Kerja; Waktu Kerja.

ABSTRACT

Name : Shinta Nur Arifah Ababil

Study Program : Public Health

Title : *Factors Associated with Work Fatigue among Construction Workers at PT. Abadi Prima Inti Karya, Project X, South Jakarta, 2026*

Work fatigue is one of the Occupational Safety and Health (OSH) issues that can reduce concentration and alertness while increasing the risk of errors and workplace accidents, particularly in the construction sector, which involves numerous occupational hazards. This study aimed to determine the factors associated with work fatigue among construction workers at PT. Abadi Prima Inti Karya, Project X, South Jakarta, in 2026. The study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 92 workers, selected using a total sampling technique. Data were collected using the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) questionnaire for work fatigue, the NASA Task Load Index (NASA-TLX) for workload, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. Univariate and bivariate analyses were conducted using the Chi-Square test, with Fisher's Exact test applied as an alternative when the expected frequency requirement was not met. The results showed that 52.2% of respondents experienced moderate work fatigue, 16.3% experienced high fatigue, and 31.5% experienced low fatigue. Significant associations were found between age ($p=0.001$), workload ($p=0.022$), length of employment ($p=0.001$), and working hours ($p=0.005$) with work fatigue. No significant associations were found between sleep quality ($p=0.111$) or smoking habits ($p=0.806$) and work fatigue. The company is advised to enforce an eight-hour working day, review the distribution of physical workload for heavy tasks, provide adequate rest facilities, and regularly monitor work fatigue through an occupational health and safety (OSH) program to maintain the safety and productivity of construction workers.

Keywords: Work Fatigue; Construction Workers; Age; Workload; Length of Employment; Working Hours.